

A young woman with a backpack and a large alarm clock. The woman is wearing a light blue denim jacket over a white t-shirt, with a grey backpack. She is holding a white box and a pink object. The background is a blurred outdoor setting. A large, close-up image of a gold alarm clock is overlaid on the right side of the image. A green banner with white text is positioned in the center.

«Я взрослею»

Дорогие ребята, когда вы начинаете взрослеть, у вас появляется множество сомнений и вопросов. Некоторые из них вам сложно задать родителям. С помощью авторов книги «Повороты взросления» К. Мурашовой и В. Шиманской постараемся найти ответы на некоторые из них.

Я не такой (-ая) как другие ребята моего возраста. У некоторых уже и тело и мысли как у взрослых. А я еще как ребенок. Со мной все в порядке?



Почему все так сложно? Я то плачу, то смеюсь, то раздражаюсь. Почему нельзя просто – раз и ты уже взрослый?

Ты не одинок (-а) в этом вопросе! Он волнует и врачей, и психологов, и родителей, что подросток развивается «не по возрасту». И это абсолютно нормально, так проявляется твоя **ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**.

С каждым годом переходный возраст становится разнообразнее. Все больше появляется вещей, про которые врач или психолог скажет вам: «Это все индивидуально, у тебя вариант нормы».

Так что не мучайся: процесс взросления неизбежен, и он идет у тебя тоже, но по-своему.

Твой мозг начинает вырабатывать половые гормоны именно они влияют на твое взросление и перепады настроения и внешность. Это происходит медленно, организму нужно привыкать к непривычной гормональной нагрузке. Но если сидеть и ждать, когда окончательно повзрослеешь, то так может и вся жизнь пройти — в сплошных ожиданиях. Ты всегда можешь посмотреть немного с другой стороны на все, что с тобой происходит, чуть уменьшить «громкость» любого чувства: и радости, и печали, и ярости. И жить полноценной жизнью.



Родители вечно недовольны мной, все запрещают, ругаются, не дают жить спокойно



Я знаю, что родители - это самые близкие люди. Понимаю что должен их любить и уважать, но все так сложно...

Возможно ты действительно делаешь что-то такое, что вызывает у родителей неодобрение. Скорее всего, ты и сам понимаешь, что занимаешься не самым полезным делом или ведешь себя не так как подобает. Просто тебе скучно и хочется, чтобы мир вокруг был широк и ярок. Взрослые, тоже этого хотят, но для этого они работают, ставят и добиваются целей, увлекаются творчеством, путешествиями и т.п. Вот и тебе нужно решить чего хочешь достичь по-настоящему, зачем ты живешь на свете. Займись учебой, творчеством, чтением книг. Умение извлечь радость из книги или творчества очень тебе пригодится в жизни — особенно когда ты станешь взрослее.

В подростковом возрасте твои чувства по поводу родителей могут быть очень противоречивы. С одной стороны, они тебя порядком достали, и очень хочется доказать, что многое ты можешь уже без них. А с другой стороны, на каждом шагу осознаёшь, что во многих ситуациях родители еще пока ой как нужны — иногда просто чтобы обняться! Да и вообще, страшно вато без них. А потом начинаешь им дерзить, потому что не хочется быть зависимым, а потом испытываешь вину за то, что обидел близких людей. Родители отлично понимают, что ты мечешься между противоречивыми чувствами и если вдруг тебя занесет — поймут. Но твои чувства по отношению к близким взрослым актуальны только на текущий момент. В следующую секунду все может измениться. Поэтому постарайся контролировать себя.

Родители постоянно все запрещают, как будто я маленькая...



Почему я все время стесняюсь и комплекую?

*Прежде всего пойми, что родители очень за тебя боятся. И за тебя, и за себя: им страшно от того, **что** с тобой происходит и **как** ты стремительно меняешься. Если родители ведут себя агрессивно по отношению к тебе, то точно наполовину от страха. Но они ни за что не признаются, что боятся: скорее уж начнут на тебя наезжать, что-то запрещать, показывать характер... А тебе предстоит угадать, что на самом деле скрывается за этим очередным скандалом. Если ты уверен (-а), что родители боятся и поэтому запрещают что-то, задай им прямой вопрос: чего вы боитесь? Обоюдная честность — это лучшая политика в общении с близкими. Не пытайся скрывать и обманывать, и окажется, что протесты родителей в общем-то безобидны: ведь они не могут быть рядом каждую минуту. А главное не делай, что-то вопреки и назло родителям. Пора уже тебе (по возможности) самостоятельно себя контролировать и отвечать за свое благополучие.*

Каждый из нас порой испытывает недовольство собой, и это нормально, но если подобные мысли навязчивы, то речь идёт о комплексах. Основная причина комплексов у ребят твоего возраста — это завышенные ожидания, несовпадение с идеальным планом в голове. Из-за этого развивается стойкая неуверенность в своих силах, способностях и возможностях. Определи причины неуверенности — что конкретно мешает тебе адекватно себя воспринимать. Начни заботиться о себе, полюби себя. Учись ставить негатив на паузу — упорно отвлекайся от депрессивных мыслей и переживаний! Общайся в реальности, не в интернете, это поможет стать более уверенным в себе. Относись к критике спокойно и адекватно (всем понравиться не получится). Притворяйся уверенным (-ой), мозг можно обмануть. Сначала будет некомфортно, но со временем уверенность станет твоим обычным состоянием.

Подростковый возраст - непростой этап как в твоей жизни, так и твоих родителей. У тебя меняется практически всё: внешний вид, отношение к окружающему миру и к себе самому (самой), особенности общения со сверстниками и взрослыми. Понять, почему всё так происходит, как принять и возможно, переосмыслив, изменить ситуацию, если это необходимо может помочь откровенный разговор с родителями. Попробуй рассказать им, что тебя волнует, как бы ты хотел (-а) чтобы они относились к тебе. Вместе с родителями попробуй по-иному взглянуть на возникшие проблемы, а также найти ответы на волнующие вопросы, связанные с особенностями твоего взросления и взаимоотношений с родителями.

Если сложно делиться с родителями, попробуй завести дневник. В нем ты сможешь выражать свои чувства (погрустить или порадоваться), понять и принять свои чувства. Ведя записи ты сможешь поразмышлять о взаимоотношениях с друзьями и родственниками, завести романтическую страницу и даже продумать список великих дел на будущее и наметить план по их осуществлению, разобраться, что можно и нужно сделать в этом случае, чтобы изменить ситуацию, если данное положение вещей их не устраивает. Главное знать и помнить о том, что подростковый возраст не вечен и состоит не только из проблем и трудностей. Пройдет и этот, возможно сложный для тебя этап и ты выйдешь на новый взрослый уровень с новыми взглядами, ценностями и приоритетами.

А еще ты можешь прочесть книги, о подростковом возрасте: например энциклопедию для подростков:

«Я взрослею. Всё, о чём нужно знать подростку и о чём стесняются разговаривать родители»

<https://www.litres.ru/book/raznoe-4340152/ya-vzrosleu-vse-o-chem-nuzhno-znat-podrostku-i-o-chem-stesn-70825633/>

и подобные ей, возможно они не дадут ответы на все твои вопросы, но смогут дать тебе направление понимания проблемы, приятия себя и осознания того, что ты не одинок в мире с этой проблемой и пути ее решения все равно есть.

Удачи тебе и благополучного взросления!

